BLACK SABBATH

BANDA ANUNCIA TURNÊ MUNDIAL E ÁLBUM NOVO PARA 2012

{pág 08}

SANTOS
Segunda-feira,
14 de novembro de 2011
Edição nº 459, ano 2

Mín 19°C
Máx 25°C

Torre da Band fica azul no Dia Mundial do Diabetes {pág 04}

Raul Gazolla faz monólogo em São Vicente {pág 11}

‘Gatos’ roubam luz de 8 mil casas

- Instalação clandestina de energia elétrica – os chamados ‘gatos’ – provoca alta nas contas e prejudica consumidor
- Concessionária facilita a regularização com doação de lâmpadas, aquecedores solares e geladeiras {pág 02}

De virada é melhor

Bruno Aguiar comemora o segundo gol da vitória do Santos por 3 a 2 contra o Ceará, no estádio Presidente Vargas, em Fortaleza {pág 16}

23% maior

Aumenta licença por droga e álcool

- Entre janeiro e setembro, 31,8 mil pessoas foram afastadas por dependência química {pág 05}

Passagem aérea sobe 14,26%

Nos 10 primeiros meses do ano, alta acumula 50,23% {pág 06}

SÃO VICENTE

Carnês da Dívida têm prazo prorrogado

Em função do atraso na entrega devido à greve dos Correios, a Secretaria da Fazenda da Prefeitura de São Vicente (Sefaz) autorizou o pagamento dos boletos, referentes ao acordo amigável de Dívida Ativa que venceu no dia 10 de novembro de 2011 até o dia 30 deste mês, nas agências do Banco Santander. METRO SANTOS

Em razão do feriado da Proclamação da República, o **Metro** deixa de ser publicado amanhã, retornando normalmente na quarta-feira, dia 16.

Cotações

Dólar	Euro
- 0,96% (R$ 1,74)	+ 0,39% (R$ 2,40)

Bovespa	Selic
+ 2,14% (58.546 pts)	(11,50%)

Salário mínimo (R$ 545)

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

São Vicente colorida

▶ Manifestação ocorreu ontem, por volta das 14 horas, em São Vicente

Parada gay leva multidão às ruas de SV

Dois trios elétricos animaram o público na 7ª Parada do Orgulho LGBT da Baixada Santista, realizada ontem, em São Vicente. A concentração ocorreu na avenida Marechal Deodoro (Linha Amarela) e seguiu rumo a avenida Prefeito José Monteiro em frente ao supermercado Carrefour. Segundo a prefeitura, cerca de 5 mil pessoas participaram do evento. METRO SANTOS

Baixada tem cerca de 8 mil ligações clandestinas de luz

▶ Segundo dados da CPFL, entre 2009 e 2010, mais de 3 mil ligações irregulares de energia na região foram legalizadas ▶ Desse total, 1.850 foram em São Vicente

Instalação de energia elétrica clandestina, mais conhecida como 'gato', é considerada crime no país. Porém, muitos munícipes ignoram a legislação: ainda existem na região cerca de 8 mil ligações clandestinas, segundo a CPFL Energia, concessionária do serviço de luz na Baixada Santista.

Com o intuito de combater este tipo de crime, a CPFL regularizou entre os anos de 2009 e 2010 mais de 3 mil ligações clandestinas. "Foram 3.304 ligações regularizadas. Deste total, 1.850 foram em São Vicente. Já na Baixada, acreditamos que existam cerca de 8 mil ligações ilegais", disse o gerente da Divisão de Projetos Especiais da CPFL, Luiz Carlos Lopez Júnior.

O roubo dessa energia prejudica diretamente os consumidores que pagam em dia suas contas. "Isso é pulverizado na sociedade.

> **"Roubar energia é crime. A pessoa ainda pode ser processada."**
> LUIZ CARLOS LOPEZ JÚNIOR, GERENTE DA DIVISÃO DE PROJETOS ESPECIAIS DA CPFL

A concessionária perde, mas quando é feito o reajuste da conta de energia, esse prejuízo é repassado na composição tarifária", disse o gerente.

Para regularizar essas redes, a CPFL mantém o Programa Rede Comunidade de que prevê a instalação gratuita do padrão de entrada (poste e medidor) e a conscientização para o uso racional da eletricidade. "Queremos transformar essas pessoas em clientes. Em busca de combater este tipo de crime, nós já doamos 80 mil lâmpadas, mais de 3 mil chuveiros econômicos, instalamos nas residências aquecedor solar que garante uma redução de 30% na conta de luz e já doamos mais de 1 mil geladeiras eficientes. Além disso, durante seis meses, essas pessoas só pagarão a taxa mínima de energia. Tudo isso para acabar com esse tipo de crime", disse Lopez.

ANA PAULA SANTOS
METRO SANTOS

Olhar Cidadão
JOSÉ LUIZ DATENA

NO LEITE DA MORTE

O que deveria ser o leito de salvação para o menino Cau foi na verdade seu leito de morte em mais um hospital da rede pública municipal. Nascido prematuro, foi deixado pelos pais na UTI num domingo como outro qualquer, com a promessa de que logo estaria em casa para ter uma vida feliz e longa como a maioria desta meninada que nasce apressada e antes do tempo de gestação, mas que pelos métodos avançados da medicina moderna sobrevive forte e saudável, como meus três adorados netos.

Mas ao que parece, por uma sequência de erros que se tornam naturais e quase que corriqueiros no sistema público de saúde, o garoto morreu. Bom lembrar que meus netos sobreviveram, mas foram tratados em hospitais particulares e às custas de muito dinheiro.

O pai foi avisado de maneira fria de que tinha acontecido um acidente com seu pequenino.

Foi vê-lo já sem vida, estirado nos braços da mãe, molhado por lágrimas que ensopavam sua roupinha, que clamou por Justiça. Depois de muito tempo, alguém de coragem dentro daquele lugar lhe disse a verdade. Uma auxiliar de enfermagem trocou os catéteres que, aliás, são de cores diferentes para evitar o erro. E Cau morreu por ter uma mistura de alimentos à base de leite materno injetada na sua veia. Simples assim.

A mulher foi demitida e indiciada por homicídio culposo (sem a intenção de matar). A polícia apura se as duas médicas que deveriam estar de plantão, estavam mesmo no hospital às duas e meia da madrugada, quando o garoto foi morto. Tal qual no trânsito acho que quem dirige bêbado assume o risco de matar, também acho que pessoas que erram cada vez mais, tirando vidas que nem sequer têm o direito de dar os primeiros passos, têm que ser responsabilizadas pelas mortes e multilações. Têm que pagar com cadeia.

Afinal, há pouco tempo outra enfermeira injetou vaselina líquida na veia de outra criança. Uma outra injetou não se sabe o que em uma garota de doze anos que chegou a rede pública com insolação e estava recebendo alta depois de ter três bolsas de soro aplicadas. A última não era de soro, mas sim de uma substância que lhe tirou a vida e, com certeza, não tirou o sono das autoridades responsáveis pela saúde desta cidade ou deste país. No Brasil, quem consegue um leito em um hospital público tem que rezar para não virar estatística e receber um remédio pior que a doença. Para onde foi o dinheiro da CPMF, que querem recriar? Para onde vai a enxurrada de impostos que os mais pobres pagam?

No Brasil, ser pobre significa ser sobrevivente de uma guerra injusta, de uma divisão de renda desumana e de uma falta de vontade dos governos em tratar bem ou das leis em punir os que tratam mal. E matam e, depois, pedem desculpas.

Me ajuda aí.

Banco do Povo dobra valor de empréstimo

O limite do valor do empréstimo passou de R$ 7,5 mil para R$ 15 mil ▶ Taxa de juros caiu para 0,5% ao mês

O Banco do Povo emprestou esse ano mais de R$ 2 milhões a microempreendedores da Baixada Santista. No último dia 9, o governador Geraldo Alckmin anunciou um aumento de 100% no limite de crédito, que passou de R$ 7,5mil para R$ 15 mil. Já a taxa de juros foi reduzida de 0,7% para 0,5% ao mês.

"A demanda de pessoas que nos procura é grande e o valor de R$ 7,5 mil já estava defasado. Além disso, a taxa de juros é a menor do país. Quem pega empréstimo de R$ 15 mil em outro banco paga o dobro do valor somente por conta dos juros", afirmou o secretário adjunto do Emprego do Estado de São Paulo, Rogério Barreto.

Segundo Barreto, empreendedores formais ou informais que tenham um faturamento anual de até R$ 360 mil podem pedir empréstimo ao Banco do Povo. As parcelas podem ser pagas em até 36 vezes.

Na Baixada Santista, este ano, Santos foi a cidade que mais emprestou dinheiro, chegando a mais de R$ 490 mil.

Em segundo lugar está Cubatão que emprestou R$ 306 mil. Em seguida, aparece Guarujá que concedeu R$ 294 mil em empréstimos.

O proprietário de um salão de beleza, Maike Figueiredo, procurou o Banco do Povo quando decidiu reformar o salão. "Recebi a informação de que não era burocrático, por isso procurei o empréstimo. Ajudou a implementar o valor que eu já tinha", disse.

ANA PAULA SANTOS
METRO SANTOS

Empréstimo

Quem adere ao empréstimo de R$ 15 mil no Banco do Povo, com taxa de juros de 0,5% ao mês, paga:

Em 12x de R$ 1.291
Total a pagar R$ 15.492

Em 24x de 664.80
Total a pagar R$ 15.995.44

Em 36x de 456.33
Total a pagar R$ 16.427.88

Quem adere ao empréstimo de R$ 15 mil em banco convencional com taxa de juros de 3,9% ao mês paga:

Em 12x de R$ 1.692.38
Total a pagar R$ 20.308.56

Em 24x de R$ 1.087.06
Total a pagar R$ 26.089.44

Em 36x de R$ 906.52
Total a pagar R$ 32.634.72

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

▶ Mayke Figueiredo buscou empréstimo no Banco do Povo para reformar seu salão de beleza

Caminhoneiros podem fazer exames na Anchieta

Os caminhoneiros que passarem pelo pátio de descanso do km 40 da Rodovia Anchieta já podem contar com um centro de atendimento. No local, está sendo realizado tratamento odontológico, acompanhamento de nutricionistas e até uma análise da ergonomia da cabine do caminhão. Todo o tratamento é oferecido gratuitamente aos motoristas.

O atendimento faz parte do Projeto Biovia, uma parceria entre a Ecovias – concessionária que administra o Sistema Anchieta/Imigrantes – e a Universidade Metodista de São Paulo.

Até o dia 16 de dezembro, no encerramento do período letivo, o Biovia irá funcionar em esquema piloto, sem horários fixos. A partir de fevereiro de 2012, os atendimentos ocorrerão sempre de segunda à sexta, das 8h às 12h, das 14h às 17h e das 20h às 22h30.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Ecovias em maio deste ano, 58% dos caminhoneiros afirmaram ter jornadas de trabalho que superam as 12 horas diárias. Dentre estes, um em cada dez admitiu já ter feito uso de drogas ilícitas.

Quanto às horas de sono e alimentação, 31% dos caminhoneiros dormem menos que 6 horas por dia, enquanto apenas 33% realizam três refeições diárias. "O Biovia é uma das formas de contribuirmos com a mudança desse cenário", disse o diretor superintendente da Ecovias, José Carlos Cassaniga.

METRO SANTOS

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

▶ Motoristas podem fazer tratamento odontológico no local

Confira o que abre e fecha neste feriado

Por conta do feriado do dia da Proclamação da República, o expediente da Prefeitura de Santos foi alterado.

Os prontos-socorros e hospitais funcionam 24 horas. Jás as Unidades Básicas de Saúde não funcionam, exceto a da Nova Cintra, que manterá pronto-atendimento 24 horas.

A Linha turística do Bonde funciona das 11h às 17h, a cada 30 minutos, com saída Praça Mauá, Centro. Já a Linha Conheça Santos tem roteiros das 9h às 17h, com saídas de hora em hora do Posto 3.

O Aquário fica aberto das 9h às 19h45. O Orquidário continua fechado para reforma. A Feira de Antiguidades, no Gonzaga, funcionará hoje e manhã.

O Estacionamento Regulamentado funciona normalmente hoje com o uso obrigatório do cartão. No feriado é liberado.

O Poupatempo funciona hoje, das 9h às 18h. Já amanhã não funciona.

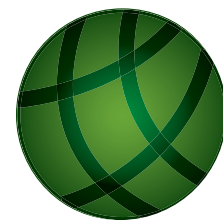
As feiras livres não serão montadas hoje, apenas amanhã. Já a coleta de lixo domiciliar acontece hoje normalmente, porém, não haverá amanhã.

METRO SANTOS

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

▶ O Aquário Municipal funciona das 9h às 19h45

Localizado a 22 km da cidade de Santos, o Sítio de Itabatatinga é opção de roteiro de ecoturismo na Baixada Santista e convite para estar perto da mata atlântica. Natureza intacta, fauna e história caminham juntas numa aventura feita sob medida para quem não tem medo de enfiar o pé na lama em busca de cheiro de mato e vida ao ar livre perto do canto dos pássaros

TEXTO: **CHRISTIANE FERREIRA** FOTOS: **FRED CASAGRANDE**

Na selva
a 40 minutos do Centro

Somente 22 Kms separam Santos de um roteiro de ecoturismo quase desconhecido na Baixada Santista: o Sítio de Itabatatinga, perto da serra da Rio-Santos, mais precisamente no caminho da Rodovia Cônego Domênico Rangoni, logo após a ponte do Monte Cabrão, sentido Cubatão.

Ao chegar no local o visitante vai encontrar uma área bem cuidada pelos senhores Claudevan Miranda da Silva e Durval da Costa, moradores de Vicente de Carvalho. E são eles que dão as boas-vindas. No começo do passeio é possível encontrar plantações de árvores frutíferas de jabuticabas, goiabas, cambucis, bananas, entre outros. Há ainda criações de animais, como galos, galinhas, gansos, perus e, quem tiver sorte, pode avistar o pato selvagem, animal raro.

A casa do sítio de 400 m², com uma senzala no andar inferior; paredes construídas com pedras e ruínas de um alambique do início do século 19 fazem parte da história do local.

O ponto alto do passeio, sem dúvida, é a trilha de seis quilômetros (ida e volta) em meio à Mata Atlântica. É lá que a aventura começa. Com muito repelente e fôlego de sobra, o trajeto deve ser feito com a ajuda de guias monitorados.

Ao caminhar pelas matas, aprecie o canto dos pássaros e o cheiro de mato. Faça do cajado (um pedaço de madeira) seu melhor amigo para caminhar pela lama ou pelos trajetos mais íngremes. O passeio pela mata ainda dá direito a banhar-se numa pequena represa. No retorno, é possível conhecer uma gruta formada por pedras que caíram do morro e a fonte dos Amores, com água potável.

METRO SANTOS

Informações: Caiçara Expedições (Tel.: 3466-6905). R$ 100.

▶ Água fresca da represa para banhar-se

Dicas

- **Prevenção.** Evite usar roupas pretas para não atrair insetos, use calça comprida, camiseta e tênis ou calçados para trilhas.
- **O que levar.** Coloque seus pertences numa mochila, não esqueça do boné, protetor solar e repelente.
- **Cuidado.** Deixe a máquina fotográfica dentro de um plástico.
- **Alimentação.** Na noite anterior ao passeio faça uma refeição leve e no dia traga lanches, de preferência de pão integral e que não estraguem com facilidade, biscoitos sem recheio, água ou isotônico, frutas secas como ameixa, uva-passa, damasco, nozes, amendoim, castanhas, bolo simples e chocolate em barra.

▶ Construção antiga de madeira faz parte do Sítio

▶ Trilha na mata atlântica é aventura garantida

Afastamento do trabalho por álcool e drogas cresce 23%

A cada mês, 3,5 mil brasileiros tiram licença do emprego para tratar de dependência química

O uso de álcool e drogas afasta cada vez mais brasileiros do trabalho. Entre janeiro e setembro deste ano, 31,8 mil pessoas tiraram licença por "dependência química", 23% a mais do que no ano passado, segundo o Ministério da Previdência. Isso significa que, a cada mês, 3,5 mil pessoas são afastadas de seus empregos por causa de álcool e drogas.

No ranking das substâncias que mais causam afastamento de profissionais no país, o álcool aparece disparado em primeiro lugar: 80% das licenças concedidas pela Previdência são causadas por alcoolismo. A conta inclui também pessoas que utilizam álcool e outras drogas. Em segundo lugar vem a cocaína, que responde por 17% dos afastamentos.

58

é a média de pessoas que se licenciam todo dia por uso de vários tipos de drogas. Em nove meses, 15.611 profissionais pediram afastamento por essa causa.

No Brasil, de acordo com estimativa da Abead (Associação Brasileira de Estudo do Álcool e Outras Drogas), 10% da população (cerca de 19 milhões) são dependentes de álcool. Em média, 32 mil mortes por ano estão relacionadas à doenças causadas pelo alcoolismo.

Para a psiquiatra Camila Magalhães, coordenadora do Cisa (Centro de Informações sobre Saúde e Álcool), o aumento de licenças não significa um crescimento no consumo de drogas, mas uma quebra de paradigmas nas empresas. "Hoje, ao invés das empresas mandarem os funcionários embora por esse problema, preferem tratá-los."

Camila Magalhães diz que o vínculo trabalhista depois do tratamento também facilita na recuperação. "A possibilidade de recaída é 40% maior quando a pessoa abandona o trabalho para se tratar", afirma.

MARCIO ALVES
METRO SÃO PAULO

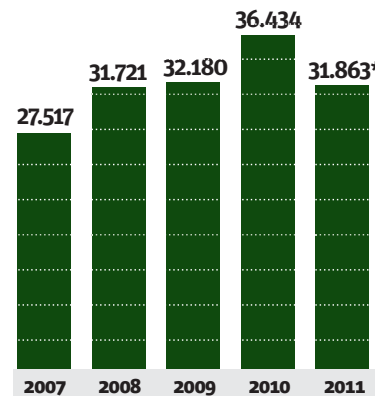
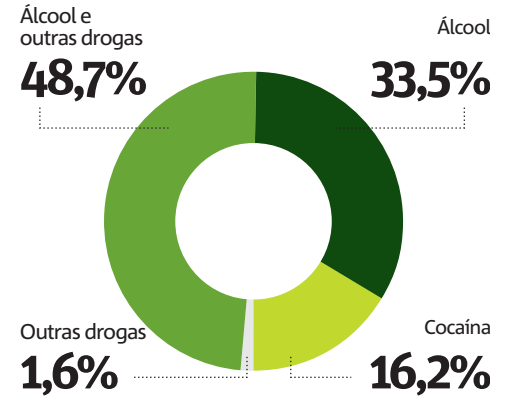
Álcool e drogas no trabalho

Quantos foram afastados

Ano	Afastados
2007	27.517
2008	31.721
2009	32.180
2010	36.434
2011	31.863*

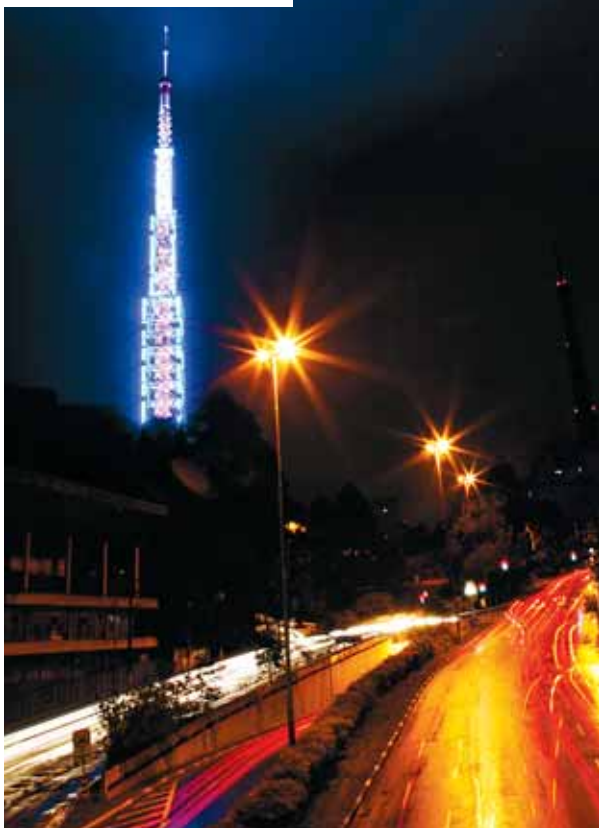
*até setembro

Motivos de afastamento

Motivo	%
Álcool e outras drogas	48,7%
Álcool	33,5%
Cocaína	16,2%
Outras drogas	1,6%

19 milhões é o número estimado de pessoas que abusam do álcool

32 mil é o número de pessoas que morrem todos os anos por uso abusivo de álcool

Fontes: Ministério da Previdência Social e Abead

Uma força na causa

ANDRÉ AMERICO/METRO ABC

Torre da Band fica azul

Localizada no número 454 da rua Minas Gerais, na região da avenida Paulista, a torre de transmissão da Band deixa os seus 29.824 leds azuis hoje.
A ação é parte do Dia Mundial do Diabetes.
O primeiro teste foi feito ontem e a iluminação especial poderá ser vista a partir das 19h.

Prevenção marca Dia Mundial do Diabetes

Comemorado hoje em todo o mundo, o Dia mundial do Diabetes terá uma série de atividades para orientar a população sobre como evitar a doença e, no caso daqueles que já convivem com ela, dicas para reduzir os efeitos e melhorar a qualidade de vida dos diabéticos.

Até sexta-feira, secretarias municipais de saúde das principais capitais do país, em parceria com a Sociedade Brasileira de Diabetes, realizam campanhas de prevenção e orientação. Serão oferecidos cursos de alimentação saudável, medidas para reduzir os efeitos da doença e a importância das atividades físicas.

Por ano, o diabetes mata 4 milhões de pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a doença deve afetar 300 milhões até 2030. Em seu último levantamento, em 2008, o órgão revelou que há 172 milhões de diabéticos no mundo. METRO

Polícia permanecerá na Rocinha até instalação definitiva de UPP

As forças estaduais de segurança vão permanecer na Rocinha após a Operação Choque de Paz, realizada ontem. O Bope (Batalhão de Operações Especiais) e o Batalhão de Choque da Polícia Militar ocuparão o local até a instalação da UPP (Unidade de Polícia Pacificadora), ainda sem data definida.

"O território foi retomado graças à união das forças públicas que trabalharam nessa operação para resgatar comunidades que estavam abandonadas pelo poder público", afirmou o governador do Rio de Janeiro, Sérgio Cabral.A operação reuniu 3 mil policias, além de 194 fuzileiros navais, 18 veículos blindados, quatro helicópteros da PM e três da Polícia Civil. "É a libertação do jugo do fuzil. Mais importante, foi sem derramar uma gota de sangue", disse o secretário de Segurança do Rio, José Mariano Beltrame.

Foram presos quatro suspeitos e apreendidos 15 fuzis, uma submetralhadora e grande quantidade de munição. Também foram localizados 112 quilos de maconha e 60 quilos de pasta base de cocaína. METRO

CAIO AMY/FOLHAPRESS

Bandeira do Brasil marca controle de forças policiais

Lupi usou avião pago por dono de ONGs

O ministro do Trabalho, Carlos Lupi, usou avião alugado por um empresário dono de ONG que tem contratos com o ministério, segundo a revista "Veja".

Lupi teria feito uma viagem oficial ao Maranhão em dezembro de 2009 a bordo de um avião turbo-hélice King Air "providenciado" pelo empresário Adair Meira, de Goiânia (GO). Ele comanda uma rede de ONGs que mantém convênios de R$ 10,4 milhões com o ministério.

As ONGs de Meira foram alvo de investigações da CGU (Controladoria Geral da União) e já teria havido até pedido de devolução de recursos ao governo.

Em nota, o ministro disse que embarcou para o Maranhão em um voo comercial regular. A nota afirma que as viagens foram "de responsabilidade" do PDT-MA, de Jackson Lago e do deputado Weverton Rocha. METRO

ALEX DE JESUS/O TEMPO/FUTURA PRESS

Em 2011, ficou 50,23% mais caro viajar de avião

Preço de passagem aérea sobe 14,26%

- Tarifas de avião registram novo reajuste em outubro, segundo o IBGE
- Belo Horizonte, Porto Alegre e Curitiba têm alta acima da média nacional

Os preço das passagens aéreas voltaram a subir em outubro. Após uma alta de 23,4% em setembro, as tarifas dos voos disponíveis no mês passado tiveram um reajuste médio de 14,26%, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

Todas as regiões apresentaram aumento nas tarifas em outubro. Das 11 capitais analisadas pelo instituto, Belo Horizonte liderou a alta mensal. Na capital mineira, os preços das passagens de avião aumentaram 16,32% entre setembro e outubro. Na sequência, aparecem Curitiba, com elevação de 15,94%, e Porto Alegre (15,79%)

Nos dez primeiros meses do ano, os preços das passagens já acumulam alta de 50,23%. No período, o Curitiba fechou o mês com a maior alta, de 63,74%. Porto Alegre e Rio de Janeiro aparecem em seguida, com elevações de 55,96% e 56,40%, respectivamente.

Em doze meses, as tarifas de passagens áreas ficaram 59,637% mais caras, segundo o levantamento realizado pelo IBGE.

72% foi o aumento no preço das tarifas em Curitiba no acumulado de doze meses até outubro. A capital liderou a alta no país.

Viagens mais caras

Variação de preços de passagens aéreas

Capital	Outubro	No ano	12 meses
Rio de Janeiro	13,86%	56,40%	63,14%
Porto Alegre	15,79%	55,96%	69,05%
Belo Horizonte	16,32%	51,88%	54,44%
Recife	13,03%	54,91%	68,38%
São Paulo	13,98%	41,67%	57,57%
Distrito Federal	13,01%	43,06%	52,42%
Belém	--	--	--
Fortaleza	11,23%	49,81%	65,28%
Salvador	12,04%	47,27%	60,40%
Curitiba	15,94%	63,74%	72,37%
Goiânia	13,87%	53,28%	58,33%
Nacional	4,26%	50,23%	59,63%

Fonte: IBGE

Demitido sem justa causa e aposentado poderão manter o plano de saúde

A ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) deve publicar até o final do mês a nova resolução que garante aos aposentados e empregados demitidos sem justa causa a manutenção do plano de saúde oferecido pela empresa.

Assim que a medida for aprovada, será publicada no Diário Oficial da União, convertendo-se em lei, que vai entrar em vigor em 2012. O texto em análise esclarece dúvidas geradas na lei atual, que garante o direito ao funcionário de permanecer no plano de saúde, caso se proponha a assumir o pagamento das mensalidades.

A nova lei também permite que o ex-funcionário faça a portabilidade do plano coletivo para um individual, sem a necessidade de carência. Na prática, depois que terminar o direito de permanecer no plano coletivo, que costuma ter mensalidades mais baixas, será possível migrar para um plano individual em condições melhores. METRO

AGÊNCIA BRASIL

Resolução que permite continuar com plano da empresa deve sair até final do mês

Procon recomenda cuidados nas compras pela internet

O Procon recomenda cuidados na compra de produtos no Natal. Verificar se há reclamações no cadastro dos órgãos de defesa do consumidor, coletar referências com amigos, averiguar o endereço físico do fornecedor com telefone ou e-mail para esclarecer eventuais dúvidas, saber dos procedimentos para reclamação ou devolução do produto, bem como verificar medidas adotadas para garantir a privacidade e a segurança dos usuários, estão entre os cuidados sugeridos.

O Procon recomenda não fornecer informações pessoais desnecessárias para as compra e guardar todos os dados da transação, além de questionar a existência de despesas com fretes e taxas adicionais. O cliente deve exigir nota fiscal e guardar o contrato firmado.

O Procon registrou 1.036 queixas de atendimento do comércio virtual em 2010. Neste ano, foram contabilizadas 844 queixas de janeiro até a última quarta-feira, segundo a Agência Brasil.

Na quinta-feira passada, o Procon-SP informou que pode suspender por 72 horas a venda de produtos pela B2W, dona da Americanas.com e Submarino, por não entregar os produtos aos consumidores. A B2W pode recorrer da decisão. METRO

JOÃO BRITO/FOLHAPRESS

Procon registrou 844 queixas contra sites de compras

Yamaha faz recall de 3,3 mil motos

A Yamaha convocou proprietários de 3.300 motocicletas modelo XVS950 Midnight Star a entrarem em contato com uma concessionária da marca para substituição gratuita do conjunto do tubo de alimentação de combustível.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 0800-7728822 ou pelo site da empresa. METRO

Terroristas são detidos no Golfo

Os cinco suspeitos que preparavam atentados em Bahrein, Golfo Pérsico, neste final de semana faziam parte de uma organização terrorista relacionada com o Irã. O grupo foi detido antes de finalizar os planos de atacar o Ministério do Interior e a Embaixada da Arábia Saudita no Bahrein.

Um dos suspeitos afirmou à promotoria do país que o grupo foi montado fora do Golfo Pérsico para conduzir operações terroristas no país e que eram coordenados por militares estrangeiros, entre eles a Guarda Revolucionária e a Basii – milícia iraniana. **METRO**

Marco na eleição russa

▶ Idosos não precisaram sair de suas casas para votar

'Novos' eleitores na Rússia

Pela primeira vez na história, a população russa da região separatista georgiana da Ossétia do Sul foi as urnas para escolher um novo presidente desde que o país reconheceu sua independência em 2008. A expectativa da Comissão Eleitoral Central, é que cerca 25 mil pessoas fossem às urnas ontem. A participação nesta eleição é um marco para os habitantes da cidade. Ossétia do Sul tem cerca de quatro mil quilômetros quadrados e está localizada a 100 quilômetros ao norte de Tbilisi, na encosta sul das montanhas do Cáucaso.

Breves

Bolívia é a maior fonte de cocaína

MERCADO SUL-AMERICANO. A Bolívia é o principal abastecedor de cocaína do mercado sul-americano, segundo César Guedes, representante da ONUDC (Nações Unidas contra as Drogas e o Crime). Apenas 1% da droga que sai do país é destinada ao mercado americano e 20% para a Europa. O restante da droga é comercializada na América do Sul e move anualmente US$ 85 bilhões na Bolívia, Colômbia e Peru. **METRO**

Sobe número de mortos em mina na China

ACIDENTE. Número de mortos a explosão de gás em mina na China, ocorrida na quarta-feira passada, subiu para 34. Outros 15 mineradores continuam presos. **METRO**

Novo premiê da Itália tem missão de urgência

▶ Presidente italiano nomeia Mario Monti como primeiro-ministro após renúncia de Silvio Berlusconi ▶ Economista deverá conter a crise

O economista Mario Monti, 68 anos, foi escolhido, ontem, para ocupar o cargo de primeiro-ministro da Itália após a renúncia Silvio Berlusconi no último sábado – apontado como inapto para gerenciar a crise econômica que atinge o país e responsável por inúmeros escândalos sexuais e acusações judiciais.

A convocação de Monti foi feita pelo presidente italiano Giorgio Napolitano e contou com o apoio de membros do mercado financeito e do partido de centro-direita de Berlusconi. Com o anúncio, o país pretende tranquilizar a comunidade internacional antes da abertura dos mercados financeiros de hoje.

"Dou início a este trabalho com o compromisso de respeitar o Parlamento e as forças políticas. A Itália pode sair desta situação de emergência."
MARIO MONTI, PRIMEIRO-MINISTRO DA ITÁLIA

A primeira e principal missão de Monti será a de montar uma administração tecnocrata para salvar o país de crise – a dívida italiana corresponde 121% de seu PIB. Ele também deverá indicar os nomes que integrarão seu gabinete. Monti acredita que a Itália pode sair da situação atual e voltar a ser uma força na UE (União Européia). Para isso é necessário um esforço coletivo. **METRO**

▶ Mario Monti

Perfil de destaque

Mario Monti foi professor de economia na Universidade de Turin, Itália, por 15 anos e entre suas atividades no governo ele se destacou ao ocupar o cargo de comissário europeu para o mercado interno. Monti é conhecido por optar pela persuação no lugar da polêmica. **METRO**

Onu aplaude postura da Liga Árabe

A decisão da Liga Árabe em acabar com a violência na Síria foi elogiada pelo secretário-geral da ONU (Organização das Nações Unidas), Ban Ki-moon, e pelo presidente norte-americano Barack Obama. Qualquer tipo de manifestação violenta deve terminar, principalmente os ataques das tropas do ditador Bashar al Assad, para que seja possível iniciar um processo de mudanças políticas no país.

Além das boas notícias, os países-membro do bloco árabe anunciaram que irão se reunir amanhã com com representantes de grupos de oposição da Síria. A organização também afirmou que irá impor sanções econômicas e políticas contra a Síria até que termine a repressão. **METRO**

3,5
mil civis foram mortos durante atos violentos na Síria desde março.

Da esq. para a dir.: Bill Ward, Ozzy Osbourne, Geezer Butler e Tony Iommi na coletiva em que anunciaram a volta do Black Sabbath

KEVIN WINTER/GETTY IMAGES

Black Sabbath volta com tudo em 2012

Com sua formação original, banda anuncia turnê mundial e álbum de inéditas para o ano que vem ▶ Pontapé inicial será no Download Festival

No bar Whisky a Go-Go (em Los Angeles), local em que fizeram seu show de estreia há 41 anos, os integrantes originais do Black Sabbath anunciaram o que os fãs de metal esperavam há anos: a banda voltará à ativa em 2012.

A primeira apresentação ao vivo será no Download Festival, marcado para os dias 8, 9 e 10 de junho no Donington Park, na Inglaterra. Os ingressos começarão a ser vendidos na sexta (18/11) pelo site www.downloadfestival.co.uk.

33
anos atrás foi lançado "Never Say Die!", o último álbum do Black Sabbath com sua formação original.

Depois disso, Ozzy Osbourne, Tony Iommi, Bill Ward e Geezer Butler lançarão um CD de faixas inéditas, ainda sem título e produzido por Rick Rubin, e sairão em turnê mundial. As cidades que entrarão no roteiro serão anunciadas ainda neste ano. Dada a quantidade de grandes shows que o Brasil tem recebido, é bem provável que os músicos venham para cá.

"Este é o momento perfeito para a nossa reunião", disse Osbourne na coletiva de anúncio. "Por alguma razão mágica, já conseguimos escrever oito canções". Iommi completou: "É agora ou nunca. Estamos nos dando bem, é como vestir uma luva antiga e ela cair bem. É fantástico."

Um vídeo para a ocasião foi publicado na página da banda no YouTube (www.youtube.com/user/OfficialSabbath). São três minutos e meio de aquecimento para o que está por vir.

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

Sobe e desce

Oprah Winfrey
A apresentadora recebeu um Oscar honorário por seus trabalhos filantrópicos. "Nunca imaginei ser recompensada apenas por ser eu mesma", declarou, emocionada.

Johnny Depp
Seu novo filme, "Diário de um Jornalista Bêbado", é um fracasso nas bilheterias dos EUA. Mesmo assim, o ator diz não se importar, pois acredita na força da história.

FOTOS: GETTY IMAGES

IMAGENS: DIVULGAÇÃO

Detalhe do cartaz de "A Era do Gelo 4"

Brasil estreará 'A Era do Gelo 4' antes do resto do mundo

Com o carioca Carlos Saldanha à frente dos desenhos e da direção (como nos outros filmes da franquia), "A Era do Gelo 4: Deriva Continental" chegará aos cinemas brasileiros no dia 29 de junho de 2012 – duas semanas antes da data prevista para entrar em cartaz no resto do mundo.

A saga que une a preguiça Sid, o mamute Manny e o tigre dente-de-sabre Diego, sempre com as intervenções do esquilo Scrat, é um dos maiores sucessos da história da animação. Suas três partes, lançadas em 2002, 2006 e 2009, alcançaram os primeiros lugares nas bilheterias dos EUA e do Brasil em suas semanas de estreia.

Da esq. para a dir.: Sid, Manny, Diego e Scrat

Nesta nova trama, Scrat desencadeia (mais uma vez) um evento cataclísmico. Sid, Manny e Diego são empurrados para o alto mar e, à deriva, passam a conhecer realidades que jamais imaginaram existir, como piratas de quinta categoria disputando riquezas. Com a adrenalina de sempre, o trio precisará superar as dificuldades para voltar para casa. METRO

Mostra exibe mais de cem originais de Will Eisner

‘O Espírito Vivo de Will Eisner’ encerra a comemoração de 20 anos da gibiteca Henfil ▶ Programação paralela tem quatro filmes – duas biografias e duas animações

A obra de Will Eisner, um dos mais influentes artistas das HQs, está de volta a SP. E, desta vez, com novidades. Na mostra “O Espírito Vivo de Will Eisner”, o público poderá ver 106 desenhos originais de sua coleção, além de uma estátua de bronze de Spirit criada por Peter Poplaski e três histórias do fim de sua carreira.

As duas primeiras galerias da exposição abrigarão sequências das graphic novels do autor, como “Um Contrato com Deus” e “Avenida Dropsie”. Adiante, uma sala dedicada a Spirit (seu personagem mais icônico) trará a última história desenhada por Eisner (morto em 2005), publicada na revista “The Escapist” e nunca antes exibida em uma mostra.

Paralelamente serão exibidos quatro filmes sobre o universo do desenhista: as biografias “Profissão Cartunista” e “Portrait of a Sequential Artist” e as animações “The White Whale” e “The Spirit Movie”. Os horários estão no site www.centrocultural.sp.gov.br.

No Centro Cultural São Paulo (r. Vergueiro, 1000, Paraíso, tel.: 11 3397-4002). Abertura amanhã, às 15h. Visitação até 18/12. De ter. a sex. das 10h às 20h; sáb., dom. e feriados das 10h às 18h. Grátis.

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

A estátua de Spirit está em SP pela primeira vez

DIVULGAÇÃO

Desenho original de Spirit feito em papel marrom

Shows em SP

Banda Saco de Ratos

ROCK E BLUES. Liderada pelo dramaturgo e vocalista Mário Bortolotto, a banda apresentará repertório próprio e versões de músicas dos grupos Velhas Virgens e Cascadura. **METRO**

No Café Noir (r. Augusta, 331, Consolação, tel.: 11 3120-4813). Hoje, às 23h. R$ 10.

Playing for Change

WORLD MUSIC. O projeto de Mark Johnson é formado por músicos de baixa renda e reúne sonoridades de diversas partes do mundo. **METRO**

No Bourbon Street (r. dos Chanés, 127, Indianópolis, tel.: 11 5095-6100). Hoje, às 22h30. De R$ 75 a R$ 95.

Trio Esperança

JOVEM GUARDA. Comemorando 50 anos de carreira, o grupo leva ao palco hits dos anos 1960, entre elas “A Festa do Bolinha”. **METRO**

No Sesc Vila Mariana (r. Pelotas, 141, tel.: 11 5080-3000). Amanhã, às 18h. R$ 24.

Bala de Troco

SAMBA ROCK. Para animar o público, o trio aposta em sucessos consagrados da música brasileira, como “Mas Que Nada”, “Burguesinha” e “Agamamou”. **METRO**

No Sesc Interlagos (av. Manoel Alves Soares, 1100, Pq. Colonial, tel.: 11 5662-9500) Amanhã, às 16h. R$ 7.

Estudo prevê captar energia direto do espaço

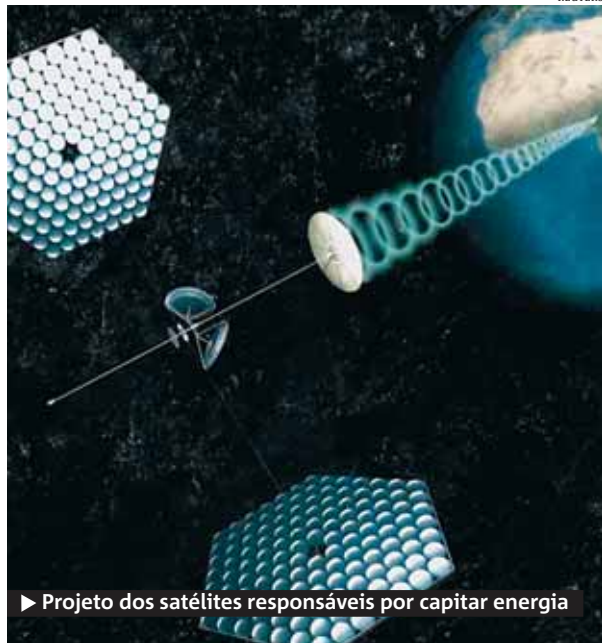
Cientistas franceses acreditam que satélites podem transformar luz solar em energia elétrica

Se fosse possível captar toda energia solar direto do espaço, as necessidades energéticas globais seriam atendidas durante 30 anos. A ideia não é tão impossível quanto parece e ganhou destaque nos estudos da Academia Internacional de Astronáutica de Paris e outras instituições norte-americanas.

A pesquisa propõe o posicionamento no espaço de diversos satélites na órbita da Terra para a captação de energia solar durante 24 horas. Em seguida, a luz será revertida em energia e enviada à Terra por meio de micro-ondas ou lazers responsáveis por alimentar a rede energética do planeta. O estudo terá "zero impacto" ambiental, de acordo com a Sociedade Nacional do Espaço.

Para colocar em prática o estudo, será necessário mais uma década de pesquisa. METRO

40 anos foi o período de pesquisa feita pela Nasa sobre a possibilidade de aproveitar energia proveniente do espaço.

REUTERS

Projeto dos satélites responsáveis por capitar energia

Telefones:
011/3528-8582 (redação)
011/3528-8500 (comercial)

O jornal Metro circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, ABC paulista, Santos, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Belo Horizonte e Porto Alegre, somando mais de 440 mil exemplares.

Metro é o maior jornal do mundo, segundo o Guinness Livro dos Recordes

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269)
Diretor Comercial e Marketing: Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Operações:** Luís Henrique Correa.

Metro Santos
Editor Executivo: Marcelo Camargo (MTB: 33.618).
Coordenador de Redação: Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua José Caballero, 15, Gonzaga, CEP 10055-300, Santos, SP. O jornal Metro é impresso na Plural Editora e Gráfica Ltda.

A tiragem e distribuição desta edição de 20.000 exemplares são auditadas pela BDO.

Leitor fala

Segurança
A instalação de câmeras de segurança em Santos é uma boa coisa, mas não é a solução para os problemas de segurança da cidade. Neste feriado, toda a polícia está às voltas com o trânsito nas estradas e não serão as câmeras que vão cuidar da segurança do morador e nem do turista.
José Canutto Soares – Santos

Neymar
Neymar é ainda um garoto, mas já tem as mesmas péssimas atitudes dos jogadores mais velhos e, da mesma forma famosos. Agora que é milionário, é visto com carrões, em iates e com mulheres. Se não ficar esperto, vai acabar como muitos de seus colegas.
Norberto Figueira Sodré – Santos

Acidentes
Muitos dos acidentes que acontecem com os caminhões carregados de produtos químicos em Cubatão são provocados pelos próprios motoristas, que não respeitam os limites do trânsito e de seus caminhões.
Gilson Medice – Santos

metro Pergunta

Após as denúncias no Ministério do Trabalho, você acha que o ministro Carlos Lupi será o 7º a cair no governo Dilma?

twitter

@ivanabirigui: Acho que ainda é cedo para ter certeza que o Lupi irá cair. Vamos aguardar e ver o que nossa presidente fará!

@Vander57: Após desafiar a presidente, ele devia ter sido demitido em poucos minutos, pelo telefone mesmo. Mas Dilma parece ser refém dos partidos.

@FabioSinegaglia: Acho que cai. O ministério da Dilma está parecendo boliche, cada bolada cai um monte de pinos.

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metro

Para falar com a redação: leitor.st@metrojornal.com.br

Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Os invasores

por Farini

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Sede da Igreja Católica
Roupa usada por cima do biquíni / Exigência de cerimônias como a do Oscar
Quebrar a (?): sofrer decepção
Regulamenta o setor bancário / Estimar; calcular
Unir por laços fraternais
Joana d'(?), heroína francesa
(?) Magna: a Constituição
Movimento oposto ao retorno
Imediatamente! / (?) à luz: parir
Desprovida de conteúdo
Oferecer com afeto
Érbio (símbolo) / Ouro (símbolo)
O trabalho simbolizado pelo suor
Campo de cereais / Cobrar imposto
Animal dotado de pequena tromba
Peixe amazônico de corpo ovalado
Dígrafo de "chave"
Bruxa; feiticeira / Madeira de tonéis
Formato do bumerangue

BANCO

Solução

Horóscopo

Áries (21/3 a 20/4)
Você vai agir conforme sua vontade e vai reafirmar sua personalidade. É um bom momento para tentar realizar as potencialidades de seu mapa natal.

Touro (21/4 a 20/5)
Haverá alguma influência do exterior na sua vida, seja por trabalho ou estudos. Você poderá fazer alguma viagem longa ou estudar línguas estrangeiras.

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Sua situação financeira estará dependendo de suas ações. Você poderá fazer bons negócios se fizer boas escolhas. Tenha cuidado para não se equivocar e ter dificuldades.

Câncer (21/6 a 22/7)
Você estará preocupado em melhorar sua situação financeira. Mas fique calmo, se tiver problemas um parente ou vizinho irá te auxiliar.

Leão (23/7 a 22/8)
Sua mente vai estar muito ocupada com sua casa e problemas familiares. Pode ser um período em que você deixe de se corresponder com alguém que goste muito.

Virgem (23/8 a 22/9)
O fim do ano será um bom período para um noivado ou novo romance. Talvez você comece a praticar novos hobbies em casa ou renove sua decoração.

Libra (23/9 a 22/10)
Irão acontecer novidades em sua vida afetiva. Pode começar um romance com um colega de trabalho. Será um bom momento para atividades ligadas ao lazer.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Será um período de resoluções importantes em sua vida. Pode se casar ou fazer uma sólida sociedade comercial. Será um bom momento em sua vida social.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Em sociedades comerciais, podem haver problemas devidos às dificuldades financeiras que seu sócio terá. Será um período de grande preocupação.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Sua mente vai ser dominada por certos medos indefinidos. Você irá sentir certa pressão e passar muito tempo lembrando do passado e enfrentando suas mágoas.

Aquário (21/1 a 19/2)
Um amigo bem próximo irá ajudá-lo em sua carreira. Será um período em que você irá se dedicar para concretizar suas maiores aspirações sociais.

Peixes – 20/2 a 20/3
Você poderá ter problemas com algum amigo que o decepcionará. Fique alerta para evitar esse transtorno e não se magoar com a situação.

Tania Gori é reitora da Universidade Livre Holística Casa de Bruxa. Informações 11 4994-4327. Rua das Figueiras, 2.146, Sto. André/SP. Atendimentos On-line com a Equipe Tania Gori www.taniagori.com.br. Participe no dia 16, às 20h, da palestra gratuita sobre "Reequilíbrio através dos Chakras e dos Crisais".

Raul Gazolla mede a pressão dos santistas

Artista apresenta hoje o monólogo 'Pressão Alta' no Clube de Regatas Tumiaru, em São Vicente, às 21h
Ator conta como foi a sua experiência após descobrir a doença cardíaca desencadeada por estresse

O ator Raul Gazolla apresenta seu espetáculo "Pressão Alta" para o público da Baixada no Salão Social do Clube de Regatas Tumiaru, em São Vicente, hoje, às 21h.

A peça narra a história verídica vivida por Gazolla ao apresentar um problema no coração provocado pelas dificuldades da vida cotidiana que o levou para a sala de cirurgia.

O texto, escrito pelo próprio artista, conta, de forma bem humorada, como foi o dia em que sentiu um súbito mal estar na fila do aeroporto e pôde ouvir o grito das pessoas a sua volta que chamavam a ambulância.

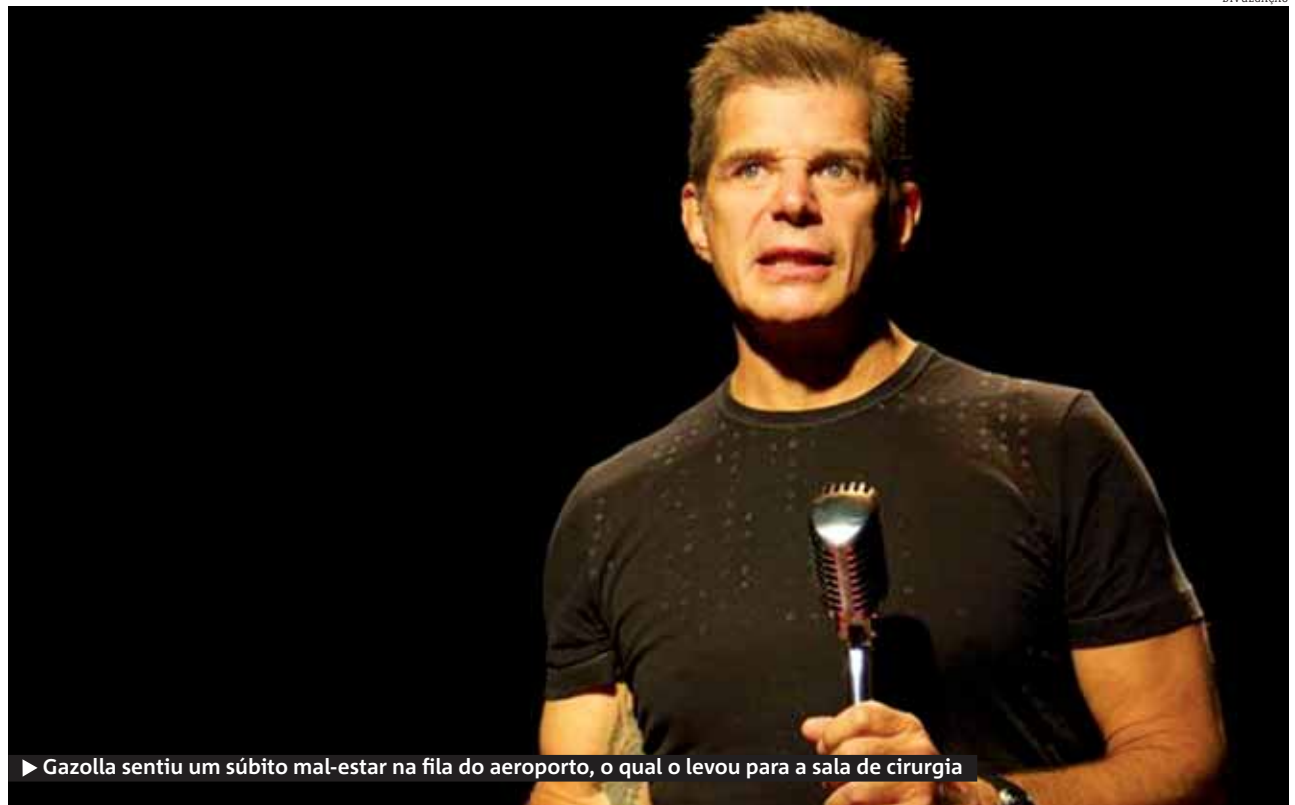
Apesar de se dedicar a exercícios físicos diários e uma alimentação saudável, o ator teve um caso sério de pressão alta, mas interpretou a doença não como uma forma de preocupação com a carreira, mas como motivo para continuar em frente.

A pressão alta é uma doença considerada normal na sociedade atual, devido às situações que elevam o estresse, como o trabalho e a vida familiar.

METRO SANTOS

22
anos é a idade com que Raul Gazolla saiu das passarelas para atuar na televisão e no teatro, após mostrar sua afinidade com as câmeras.

No Salão Social do Clube de Regatas Tumiaru (praça Coronel Lopes,167, Centro de São Vicente. Tel.: 3568-5008). Dia 14/11, segunda-feira, às 21h. Entre R$ 20 e R$ 40. Classificação indicativa: 12 anos.

DIVULGAÇÃO

Gazolla sentiu um súbito mal-estar na fila do aeroporto, o qual o levou para a sala de cirurgia

DIVULGAÇÃO

Peça de 1853 é reformulada para conceitos atuais

Peça ensina como desobedecer o chefe

Quinta-feira a atriz Denise Stoklos sobe ao palco do Sesc Santos, às 21h, para apresentar o espetáculo "Preferiria Não?".

A peça é uma comédia baseada no livro "Bartleby, O Escriturário", de Herman Melville, autor de Moby Dick.

Na montagem, a atriz retrata a obra de acordo com a sua interpretação, além de trazer as cenas para os dias atuais, já que a obra foi escrita em 1853 e se passava em Nova York.

O monólogo narra a história de um escrivão que se recusa a obedecer as ordens do chefe. O trabalhador não consegue reconhecer seus verdadeiros desejos e não se compromete com nada, então quando o chefe o pede algo, o funcionário só repete: "preferiria não".

Para trazer à peça um contexto mais atual, a atriz brinca com as manias e a hipocondria do homem moderno. Então, o personagem se diz "bipolar" quando sente mudanças de humor, "depressivo" quando está triste e diz que tem "manias" quando se sente alegre.

Denise Stoklos é conhecida por produzir espetáculos em forma de monólogos e traz ao palco máscaras e expressões faciais e corporais inusitadas para representar situações ou personagens diferentes.

METRO SANTOS

No Sesc Santos (rua Conselheiro Ribas, 136 bairro Aparecida. Tel.: 3278-9800). Dia 17/11, quinta-feira, às 21h. Entre R$ 2 e R$ 4. Classificação indicativa: 14 anos.

Cida Moreira toca piano no Sesc Santos

A artista Cida Moreira chega amanhã, às 19h, no Sesc Santos para apresentar o espetáculo "Dama Indígena", dentro da Mostra Piano em Quatro Atos.

O show inicia com um texto do compositor Zeca Baleiro e a cantora sobe ao palco com um vestido do estilista Fause Haten.

O repertório de Cida conta com músicas de Chico Buarque, Gonzaguinha, Caetano Veloso, Amy Winehouse, Tom Waits, George Gershwin, Kurt Weill.

METRO SANTOS

No Sesc Santos (rua Conselheiro Ribas, 136 bairro Aparecida. Tel.: 3278-9800). Dia 15/11, terça-feira, às 19h. Entre R$ 2 e R$ 8. Classificação indicativa: 16 anos.

DIVULGAÇÃO

Cantora sobe ao palco com texto de Zeca Baleiro

Poderes do bom prato

O Dia Mundial do Diabetes, lembrado hoje no mundo todo, enfatiza a necessidade de alimentação balanceada para controlar os níveis de glicose ▶ Refeição correta também ajuda na prevenção

Os superpoderes da alimentação balanceada ajuda no controle e prevenção da diabetes: doença ocasionada pelos altos índices de glicose no sangue e que atinge cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, segundo dados da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes).

A busca por alimentos ricos em fibras – presentes em verduras, legumes, frutas e cereais integrais – aliada à prática de exercícios físicos regulares e medicação são os segredos para manter a qualidade de vida dos diabéticos. "As fibras retardam a absorção da glicose no organismo, por isso são importantes no controle da doença", diz Rogério Ribeiro, endocrinologista do Einstein que recomenda a ingestão de 25 a 30 gramas de fibras por dia.

Hábitos saudáveis diminuem a propabilidade de desenvolver a doença no futuro, principalmente em casos de predisposição genética ou excesso de peso – fatores que aumentam em até quatro vezes a probabilidade de desenvolver a doença.

Vilões

O consumo de carboidratos, principal fonte de energia ao organismo, é a grande preocupação dos diabéticos. Bolachas, pães e arroz branco – chamados de carboidratos simples, ou seja, como pouca concentração de fibras – são os mais prejudiciais, pois elevam rapidamente os níveis de glicose

Azeite

Alimentos com gorduras insaturadas, como o azeite e o óleo de linhaça, auxiliam os diabéticos a controlar as taxas de glicose no organismo, segundo um estudo realizado pela Unicamp. "O ganho de peso ou inflamação do tecido adiposo deixa o corpo mais resistente à ação da insulina, o que resulta no aumento da taxa de glicose", diz Juliana Martins, bióloga e responsável pelo estudo. Uma colher de sopa de azeite por dia é a quantidade ideal de ingestão.

Frutas

Ricas em vitaminas, minerais, fibras e glicose, as frutas não prejudicam a saúde do diabético se consumidas de forma correta: três a quatro porções por dia. Por serem boas fontes de fibras, elas também diminuem o risco de desenvolvimento da doença, se ingeridas in natura.

Fonte de energia

Os carboidratos devem corresponder a 50% da dieta, já que fornecem energia ao organismo. Os diabéticos devem optar pelos "carboidratos complexos", ou seja, mais ricos em fibras e com absorção menor de glicose. Pães e biscoitos integrais, cereais, aveia e tubérculos (não triturados) são os indicados. O arroz branco deve ser substituído por arroz integral.

Verduras e legumes

Além de fornecer vitaminas e sais minerais ao organismo, as verduras e os legumes são ricos em fibras, o que ajuda no controle da glicose.

Excesso de glicose

Uva, melancia, banana, caqui e manga devem ser ingeridos com moderação pelos diabéticos, devido à alta concentração de glicose. Sucos de frutas naturais e industrializados devem ser evitados.

Longe do prato dos diabéticos

- **Sal:** para diminuir os riscos de desenvolver colesterol alto e hipertensão, o consumo de sal deve ser moderado pelo diabético. Também é necessário evitar gorduras saturadas e embutidos
- **Açúcar:** doces e açúcares devem ser evitados. A alternativa é consumir alimentos dietéticos e adoçar as bebidas com adoçante. Para facilitar o consumo, especialistas recomendam que os diabéticos leiam o rótulo dos alimentos e optem por produtos com maior quantidade de fibras

Manual do diabético

Fatores de risco para desenvolver a doença

- Antecedente familiar
- Ganho de peso, principalmente na região abdominal
- Antecedente de alta de glicose
- Diabete gestacional (mulheres)

Sintomas
(doença em estágio avançado)

- Muita sede e fome
- Urinar em excesso
- Perda de peso
- Dificuldade na cicatrização de feridas
- Formigamento nos pés

Taxa de glicose no sangue (ml/dl)

FOTOS: METRO INTERNACIONAL

Conversa de Robô

- Inteligência artificial já é realidade
- O programa de computador, Cleverbot, imita e interage com humanos
- Confira um exemplo de conversa virtual

Ela é a melhor amiga de todos, pois está sempre pronta para conversar. Ela não se importa de entrar no bate–papo no meio da noite para debater sobre qualquer assunto. Suas respostas são sempre divertidas, espirituosas e inesperadas e seus vários amigos passam horas conversando com ela todos os dias.

Isso porque ela é um computador. Mais precisamente, um ser humano virtual (apelido: Cleverbot) – um programa de computador desenvolvido para imitar humanos e interagir com eles. "As pessoas passam uma quantidade assombrosa de tempo falando com ela", afirma seu criador, o cientista de computação britânico Rollo Carpenter. "Eles falam com ela durante horas, e então me mandam email dizendo "Nossa, foi a melhor conversa que eu já tive hoje", diz.

59.3%

das pessoas achavam que conversavam com outro ser humano enquanto falavam com a Cleverbot, em um teste no último mês

"No passado, os robôs capazes de conversar só conseguiam responder perguntas simples, mas agora eles estão ficando mais inteligentes", explica Erwin van Lun, CEO do Chatbots.org. "O atendimento ao cliente continua sendo o uso mais importante para chatbots, mas agora as empresas estão trabalhando para criar humanos virtuais. Desse modo, elas podem, por exemplo, diminuir custos com call centers. Humanos virtuais são mais baratos do que pessoas reais, e ainda são mais consistentes".

Para passar pelo teste, um humano virtual tem de ser tão convincente ao ponto de não levantar suspeitas em seu interlocutor no sentido de que ele não está conversando com uma pessoa real. "Não é um teste totalmente exato, pois nós seres humanos gostamos de conversar e podemos nos convencer facilmente que estamos falando com uma pessoa real", diz Patrick Winston, professor de inteligência artificial do Instituto de Tecnologia da Universidade de Massachusetts, nos EUA.

Mas os humanos virtuais estão ficando mais parecidos com os humanos. E a Apple está no topo do jogo. A empresa apresentou o Siri, um sistema de reconhecimento de voz que funciona como um assistente virtual do usuário do iPhone. Assim como a Cleverbot, o Siri entende os contextos, mas ao contrário da Cleverbot, ele pode agendar compromissos, procurar restaurantes e fornecer lembretes simpáticos sobre as contas que têm de ser pagas - tudo dentro do iPhone.

"Muitas empresas trabalham em seres humanos virtuais avançados, para que eles possam compreender emoções e, no caso de avatares, expressar emoções", diz van Lun. "Mas o que faz um ser humano virtual chorar? "Dissertações de doutorado estão sendo escritas sobre isso", disse.

ELISABETH BRAW
METRO INTERNACIONAL

▶ Cleverbots discutem no YouTube

Papo com Cleverbot

Desenvolvido pelo cientista Rollo Carpenter, este robô (cleverbot.com) aprende com humanos e responde de volta:

Então, Cleverbot, você tem amigos?
Sim.

Quem são seus amigos?
Meus amigos são Lindsey, Josh, Kelby, and Dallas.

Quais humanos você mais gosta de ter como amigo?
Mulheres.

Computadores gostam de mulheres? Tem certeza que você é um robô?
Eu não sou um computador. Você é!

Eu não sou um computador! Eu sou um humano. Você é a Cleverbot.
Não, não sou.

Então, quem é você, um humano?
Sim, e você?

Eu sou um humano. Como você sabe que é humano?
Eu penso, logo existo.

Você fez pontos nesta. Onde você mora?
Michigan.

Nossa, deve ser tão chato.
Exato. Por isso quero viajar.

O que é amor?
Algo estranho e bom, que você sente por outra pessoa.

Você prefere homens ou mulheres?
Eu prefiro homens. Você é homem ou mulher?

Eu sou homem. Está me paquerando?
Sim.

Pelas ondas da Inglaterra

Abençoadas pelo clima subtropical e por ondas enormes, as 300 praias do condado de Cornwall atraem turistas e surfistas profissionais

A ponta sudoeste da Inglaterra é uma das regiões mais famosas para a prática de surfe no Reino Unido. Durante todo o ano, amantes do esporte analisam as condições do clima para pegar a onda perfeita nas praias de Cornwall ou Cornualha – condado que reúne 300 praias com belas paisagens e ondas próprias para a prática do surfe.

Não há surfista que questione a qualidade das praias de Newquay, uma das cidades turísticas de Cornwall. Banhada pelas águas do Oceano Atlântico, Fistral é a praia mais famosa do Reino Unido. Suas ondas, ocasionadas por um recife em uma das extremidades da praia, são um desafio até mesmo para os mais experientes surfistas. Considerado um dos pontos mais quentes para a prática do surfe na Europa, o local hospeda as principais competições internacionais e ainda tem um museu especializado no esporte.

A praia também é destino para os surfistas amadores. Os turistas encontram diversas escolas de surfe, onde podem alugar pranchas e obter lições na praia antes de se dirigir para as ondas. Além do surfe, a cidade é foco de outros esportes como mergulho, escalada e caiaque e oferece aulas para principiantes.

Pontos turísticos

Além das 300 praias incríveis, clima sub-tropical e fauna exótica, Cornwall é conhecida por seus belos jardins, incluindo Lanhydrock, que é a base de uma casa histórica deslumbrante. Outro ponto turístico de destaque é o Projeto Éden, responsável pela restauração de um jardim da década de 1990. O local tem plantas exóticas, samambaias enormes por toda parte e plantas que aguentam altas temperaturas.

EMMA E. FOREST
METRO INTERNACIONAL

Dicas

ONDE FICAR

- Após um dia sobre a prancha, você ficará encantado em relaxar no hotel-butique The Bay Hotel, famoso pelos bons bares, restaurante e um excelente spa com saunas, salas de vapor e piscina. **www.newquay-hotels.co.uk**

ONDE COMER

- Além da boa comida, o restaurante Jamie Oliver's Fifteen, localizado na baía de Newquay, tem paisagens incríveis da praia. Quando a maré está alta, a água do mar cobre todo o piso inferior da casa. **www.fifteencornwall.co.uk**

O QUE FAZER

- Quer virar um chef de cozinha por um dia? Vá ao restaurante de frutos do mar do chef Rick Stein e aprenda a cozinhar um delicioso prato local de peixe com batatas. **www.rickstein.com**

Passeios turísticos

FOTOS: METRO INTERNACIONAL

1 O Minack Theatre é um famoso teatro ao ar livre construído sobre rochas em 1930. No local é possível assistir a shows e jogos.

2 O Eden Project é o lar da maior estufa do mundo. Os visitantes encontram uma vasta variedade de plantas que vivem em uma cratera do tamanho de 30 campos de futebol (www.edenproject.com).

3 A ilha tropical de St. Michael é acessível aos banhistas apenas na maré baixa e tem belas vistas da costa de Cornwall

Praias britânicas atraem surfistas por suas ondas peculiares e atrações turísticas

Furacão **alvinegro**

Impossível, Corinthians faz dois gols em apenas cinco minutos de bola rolando e vence o Atlético-PR por 2 a 1

Deu cinco minutos no ataque corintiano! Logo no início da partida, o Timão roubou do Atlético-PR o papel de 'Furacão' – apelido do rival – e fez os dois gols da sua vitória por 2 a 1, garantindo a ponta do Brasileiro.

O Pacaembu lotado assistiu a um começo de jogo inspiradíssimo do Timão. Logo aos dois minutos de partida, Willian fez boa jogada e cruzou da direita, Liedson recebeu e tocou para trás. O volante Paulinho apareceu na área e finalizou para abrir o placar.

Muitos torcedores ainda estavam do lado de fora do estádio quando a Fiel explodiu de novo. Aos cinco minutos, Emerson Sheik recebeu de Danilo e bateu rasteiro, de fora da área, para balançar as redes do goleiro Renan Rocha.

O time paranaense ainda diminuiu no início da etapa complementar, com Paulo Baier, mas não conseguiu a reação. Vitória corintiana e liderança garantida.

O próximo desafio alvinegro está marcado para quarta-feira, às 21h50, contra o Ceará, no estádio Presidente Vargas.

"O jogo foi bom, estou mais leve e feliz pela volta. Se eu puder ajudar, melhor ainda."
ADRIANO

WILSON DELL'ISOLA
METRO SÃO PAULO

2 x 1

Corinthians: Julio Cesar; Weldinho (Wallace), Paulo André, Leandro Castán e Fábio Santos; Paulinho ▯, Ralf, Danilo e Alex; Willian (Adriano) e Liedson (Morais). **Técnico:** Tite

Atlético-PR: Renan Rocha; Wagner Diniz, Fabrício ▯, Gustavo Araújo ▯ e Heracles ▯; Deivid, Wendel Santos, Marcinho e Paulo Baier; Guerrón (Morro García ▯) e Adaílton (Nieto). **Técnico:** Antônio Lopes

• **Gols:** Paulinho aos 2 e Emerson aos 5 minutos do 1º tempo; Paulo Baier aos 3 minutos do 2º tempo • **Arbitragem:** Nielson Nogueira Dias (PE), auxiliado por Fábio Pereira (TO) e Jossemar Diniz Outinho (PE)

RICARDO NOGUEIRA/FOLHAPRESS

▶ Paulinho marcou o 1º gol do Timão, aos dois minutos de jogo

DISPUTADO

Vasco bate o Botafogo e segue na cola

Segundo colocado com o mesmo número de pontos do Corinthians – mas com uma vitória a menos – o Vasco da Gama derrotou o rival Botafogo por 2 a 0, pela 34ª rodada do Campeonato Brasileiro e evitou que o Timão disparasse na liderança da competição.

Os gols da equipe cruzmaltina foram marcados por Felipe Bastos e Dedé. O meia Diego Souza ainda perdeu um pênalti, defendido por Jefferson. METRO

Verdão leva gol no fim e cede empate

WESLEY SANTOS/FUTURA PRESS

▶ Cicinho marcou, no rebote, o primeiro gol do Palmeiras

Quando a fase é ruim, nada dá certo. No estádio Olímpico, o Palmeiras se apresentava bem diante do Grêmio e dava sinais que acabaria com o jejum de oito jogos sem vitória. Parecia. Depois de abrir 2 a 0, com gols de Cicinho e Marcos Assunção, o time paulista deixou o time gaúcho empatar em 2 a 2 – aos 45 minutos do segundo tempo – em jogo válido pela 34ª rodada do Brasileirão. Para o Grêmio marcaram Brandão e Fernando.

Com o novo tropeço, o alviverde chega aos 42 pontos e segue ameaçado de rebaixamento. Hoje, faltando ainda quatro jogos para o término da competição, a equipe do Palestra Itália está a apenas sete pontos do Ceará, primeira equipe que integra a zona da degola.

Na próxima rodada, quarta-feira às 21h50, o Palmeiras recebe o Vasco no Pacaembu.

2 x 2

Grêmio: Victor; Mário Fernandes, Gilberto Silva, Rafael Marques e Júlio César ▯; Fernando ▯, F.Rockemback ▯ (Gabriel), Adilson (Leandro ▯), Douglas e Escudero (Brandão); Miralles. **Técnico:** Celso Roth

Palmeiras: Deola; Cicinho, Leandro Amaro, Thiago Heleno e Gerley ▯; Márcio Araújo ▯, Marcos Assunção, Patrik e Tinga; Luan ▯ e Ricardo Bueno ▯ (Fernandão). **Técnico:** Luiz Felipe Scolari

• **Gols:** Cicinho aos 25 minutos do 1º tempo; Marcos Assunção aos 14, Brandão aos 23 e Fernando aos 45 minutos do 2º tempo
• **Arbitragem:** Edivaldo Elias da Silva (PR), auxiliado por Marco Antônio Martins (SC) e Gilson Benton Coutinho (PR)

Brasileirão
34ª rodada

SÁBADO

São Paulo	2 x 0	Avaí
Fluminense	1 x 2	América-MG
Figueirense	2 x 1	Atlético-MG

ONTEM

Corinthians	2 x 1	Atlético-PR
Ceará	2 x 3	Santos
Coritiba	2 x 0	Flamengo
Grêmio	2 x 2	Palmeiras
Vasco	2 x 0	Botafogo
Cruzeiro	1 x 0	Internacional
Atlético-GO	0 x 1	Bahia

CLASSIFICAÇÃO

	P	V	GP	SG
CORINTHIANS	61	18	49	14
VASCO	61	17	51	14
FLUMINENSE	56	18	49	5
FIGUEIRENSE	56	15	45	6
BOTAFOGO	55	16	49	9
FLAMENGO	55	14	57	11
SÃO PAULO	53	14	50	8
SANTOS	51	15	52	4
CORITIBA	51	14	54	16
INTER	51	13	53	12
GRÊMIO	47	13	42	-4
ATLÉTICO-GO	42	11	42	1
BAHIA	42	10	40	-4
PALMEIRAS	42	9	39	1
ATLÉTICO-MG	39	11	42	-9
CRUZEIRO	37	10	39	-8
CEARÁ	35	9	41	-17
ATLÉTICO-PR	34	8	34	-18
AMÉRICA-MG	31	6	45	-14
AVAÍ	29	7	44	-27

■ Classificados para a Libertadores
■ Rebaixados para a Série B

Santos B vence de virada o Ceará

Time reserva do Peixe reverte placar adverso e bate Ceará por 3 a 2
Zagueiro Bruno Aguiar fez dois

Em uma partida eletrizante, a equipe reserva do Santos derrotou o Ceará de virada por 3 a 2, em tarde do zagueiro Bruno Aguiar, que, inspirado, marcou dois gols para o Peixe – uma delas em linda cobrança de falta.

Depois de abrir o placar com o defensor, após cobrança de escanteio, os donos da casa viraram o marcador com gols de Felipe Azevedo e Osvaldo. Aguiar igualou a partida.

Foi então que o árbitro marcou pênalti para os cearenses. Na cobrança, Aranha defendeu o chute de Marcelo Nicácio. No mesmo lance, o Santos saiu em contra-ataque e Diogo foi lançado. O atacante esperou a bola pingar e acertou uma bomba de trivela: golaço. O resultado deixa a equipe da Vila em posição confortável na tabela, com 51 pontos.

O Peixe volta a campo para enfrentar o Atlético-GO, quinta-feira às 20h30, no Pacaembu. METRO

2 x 3

Ceará: F. Henrique; Boiadeiro (M. Nicácio), Fabrício, D. Marques e Eusébio; Heleno, Michel e J.Marcos (Washington); Felipe Azevedo, T. Humberto (L. Chaves) e Osvaldo. **Técnico:** Dimas Filgueiras

Santos: Aranha; Leandro Silva, Bruno Aguiar, Vinícius e Éder Lima (Breitner); Anderson Carvalho, Possebom (Crystian), Ibson e Felipe Anderson; Diogo e Alan Kardec.
Técnico: Muricy Ramalho

• **Gols:** Bruno Aguiar aos 10, Felipe Azevedo aos 25 e Osvaldo aos 35 minutos do 1º tempo; Bruno Aguiar aos 5 e Diogo aos 27 minutos do 2º tempo • **Arbitragem:** Anderson Daronco (RS), auxiliado por Marcelo Bertanha Barison (RS) e José Javel Silveira (RS)

LC MOREIRA/FUTURA PRESS

Bruno Aguiar, zagueiro, marcou dois para o Peixe

CBV/DIVULGAÇÃO

Derrota deixou a Seleção em 6º lugar na Copa do Mundo

Brasil perde para o Japão e se complica

A esperada reação da Seleção Brasileira na Copa do Mundo de vôlei mais uma vez não aconteceu. Cometendo muitos erros e abalado com a sequência ruim no campeonato, o Brasil foi derrotado pelas japonesas por 3 sets a 0, com parciais de 26/24, 25/19 e 25/23, em Sapporo, no Japão. Se antes a classificação para as Olimpíadas de Londres-2012 parecia complicada – a competição garante vagas para os três primeiros colocados –, agora virou missão quase impossível.

O time canarinho, sexto colocado na tabela, com 12 pontos, voltará à quadra na próxima quarta-feira, contra a Argélia, pela quarta fase da competição. Se de fato o Brasil não conseguir a vaga olímpica, ainda terá chance na seletiva continental.

"Essa competição mostrou que precisamos trabalhar ainda mais para conseguir o nosso objetivo. Temos um grupo unido e vamos lutar para terminar bem o torneio", disse a líbero Fabi. METRO

Fórmula 1

Piloto da McLaren venceu a 3ª prova no ano

AHMED JADALLAH/REUTERS

Com o pneu furado

O que parecia impossível aconteceu no GP de Abu Dhabi. O pneu do carro de Sebastian Vettel, bicampeão antecipado, furou logo na primeira volta, o que o tirou da disputa. O azar do alemão da RBR deixou o caminho aberto para a terceira vitória de Lewis Hamilton na temporada 2011. Entre os brasileiros, Felipe Massa acabou em 5º, Rubens Barrichello em 12º, e Brunno Senna em 16º.

Breves

'Tiramos um peso das costas', diz Lucas

SÃO PAULO. Aliviado, o meia Lucas acredita que a equipe voltará aos trabalhos hoje bem mais leve. No último sábado, o Tricolor quebrou uma sequência de nove jogos sem vitórias ao bater o Avaí por 2 a 0, no Morumbi, pela 34ª rodada do Brasileirão.

"Nossa situação estava ficando complicada. Por isso, acho que tiramos um peso das costas com essa vitória. Não é fácil para um time grande como o nosso passar nove jogos sem conseguir vencer. Eu mesmo estava muito chateado. Não gosto de perder nem par ou ímpar", disse. METRO

Federer leva o Masters de Paris

TÊNIS. Após 13 anos de carreira, Roger Federer conquistou ontem, pela primeira vez, o Masters 1.000 de Paris. Na final, o suíço bateu o francês Jo-Wilfried Tsonga por 2 a 0 (parciais de 6/1 e 7/6), e terminou a competição da França sem perder nenhum set. Com a conquista inédita, o número 4 do mundo acumula 18 títulos em Masters 1.000. METRO

De volta a Doha para se firmar

Egito: El-Hadary; Wael Gomaa, Fathallah, Abdel-Shafy e Nassef; Abd-Rabou, El-Saied, Salah e Shikabala; Meteb e El-Gabbas.
Técnico: Bob Bradley

Brasil: Diego Alves; Daniel Alves, Thiago Silva, David Luiz e Adriano; Lucas Leiva, Elias, Hernanes e Bruno César; Jonas e Hulk.
Técnico: Mano Menezes

Estádio: Khalifa Stadium, em Doha, às 16h

Em quase três anos, a Seleção vai entrar em campo pela 3ª vez em Doha, no Qatar – em 2009, vitória sobre a Inglaterra e, um ano depois, derrota para a Argentina.

Agora o rival não é tradicional. Diante do Egito, o time de Mano Menezes ainda tenta apagar as más atuações. Em relação ao time que bateu o Gabão por 2 a 0, são duas novidades: Daniel Alves e Thiago Silva entram na equipe. METRO